

双人漫步机图片室外健身路径图片大全

产品名称	双人漫步机图片室外健身路径图片大全
公司名称	沧州昊然教学设备有限公司
价格	.00/个
规格参数	浩然体育:浩然体育 浩然体育:浩然体育 浩然体育:浩然体育
公司地址	盐山县小营乡张西台村
联系电话	18031796139

产品详情

漫步机

功能：主要用于锻炼腿、腰、腹部肌肉及心肺功能。

禁忌：切勿摇摆幅度过大。

很多中老年人喜欢双腿一起摇，这是很危险的，容易重心不稳，一旦失手摔下，首先受伤的就是后脑。

老年人在操作漫步机时，最适宜的摇摆幅度为45°左右，最佳频率为3-4秒/次。